

Sicher durch den Winter

LEICHTATHLETIK Lauffreunde zeigen Übungen zur Reduzierung des Sturzrisikos auf unebenen Böden

Bönen – Bloß nicht hinfallen! Das gilt im Alltag für jeden Menschen – und auch für Sportler. Stürze können zu schweren Verletzungen führen. Und je älter der Betroffene ist, umso größer die Gefahr, dass es zu wirklich ernstesten Folgen kommt, die auch nach der Heilung langfristige Probleme verursachen. Das kann auch sportlich aktive Menschen treffen. Ganz besonders im Winter, aber auch nach anhaltenden Regenfällen, wenn der Boden rutschig wird oder in Wald und Flur einfach mal nachgibt.

Für die Mitglieder der Lauffreunde Bönen ist das Vermeiden von Stürzen auch im Alltagstraining ein Thema, denn jeder Sturz birgt neben dem allgemeinen Verletzungsrisiko auch die Gefahr, dass der Sportler lange auf das Training verzichten muss.

Trainer Christian Zicholl und Tochter Zoe, ebenfalls Lauffreunde-Trainerin, gingen mit einer Gruppe der Lauffreunde am Montagabend in der Halle des Marie-Curie-Gymnasiums ans Eingemachte. Ein kleiner Parcours zeigte Schwächen und Chancen beim Gehen und Laufen über unterschiedlich feste Böden. Dazu gab es Tipps, die jeder zu Hause umsetzen kann, um das Sturzrisiko deutlich zu reduzieren. Zusammengefasst ergibt sich ein Fünf-Punkte-Plan.

Punkt 1: Nicht laufen, wenn die Witterungsverhältnisse un-



Trainer Christian Zicholl erklärt einer Gruppe der Lauffreunde Bönen, welche Muskeln für das Gleichgewicht wichtig sind.

CAROLA SCHILLER

kalkulierbar sind. „Brecht euch nicht die Knochen“, warnte Christian Zicholl.

Punkt 2: Den Körper dafür sensibilisieren, dass der Boden nicht immer fest und ebenrig ist. Die Läufer erwartete eine Mattenbahn mit Überraschungseffekten. Was die Teilnehmer ebenfalls nicht wussten: Unter den Matten sorgten Sportmaterialien für Unebenheiten, die von außen nicht alle zu erkennen waren. Der „Huch-Moment“ war garantiert. Nämlich dann, wenn der vermeintlich feste Boden plötzlich etwas nachgab.

Christian Zicholl rät, solche Trainingseinheiten zu Hause selbst aufzubauen, mit dem, was sich im Haushalt findet. Ge-

eignet sind zum Beispiel Kissen. Es genügt für den Anfang, ein Kissen auf den Boden zu legen und erst einmal zu prüfen, ob es gelingt, darauf stehend zwei-

beinig, dann einbeinig, das Gleichgewicht zu halten, denn unebene Böden fordern und fördern den Gleichgewichtssinn. Genau genommen geht es



Der Einbeinstand auf weichem Untergrund kann helfen, die Körperspannung zu trainieren.

CAROLA SCHILLER

hier um das Trainieren der Reaktionsmuskulatur. „Ausgleichsbewegungen, die nicht bewusst beeinflusst werden können, werden durch die Reaktionsmuskulatur übernommen“, erklärt Christian Zicholl. Das bedeutet: Der Körper muss trainiert werden, schnell und angemessen zu reagieren, denn Zeit für eine Entscheidung gibt es beim Ausrutschen nicht. Also muss die Muskulatur fit und schnell sein. Der „Heimparcours“ lässt sich erweitern: Eine Reihe von Kissen auf den Boden legen und in kleinen Schritten darüber laufen. Wenn das funktioniert, sorgt ein Besenstiel unter dem Kissen für erste Unebenheiten, die ausgeglichen werden müssen.

„Brecht euch nicht die Knochen!“

Mahnung von Lauffreunde-Trainer Christian Zicholl

Punkt 3: Kleine Schritte. Wer auf schwierigem Untergrund mit großen Schritten läuft, riskiert Stürze.

Punkt 4: Körperspannung trainieren. Je stabiler die Körpermitte, desto besser kann der Körper unvorhergesehene Bewegungen ausgleichen. Der Unterarmstütz und der Seitstütz sind dafür hervorragend geeignet. Die dritte wichtige Übung ist der Einbeinstand. Wenn er auf festem Untergrund klappt, empfiehlt sich der nächste Schritt: Einbeinstand auf einem Kissen. Zunächst genügt es, das Bein anzuziehen und mit ausgebreiteten Armen das Gleichgewicht zu halten. Wenn das klappt: Ein Bein nach hinten westrecken und den Oberkörper in die Waagerechte bringen.

Punkt 5: Nicht aufgeben! Die Übungen nehmen täglich nur wenige Minuten in Anspruch, können aber das Sturzrisiko dauerhaft erheblich reduzieren. Nicht die Geduld verlieren. All das sind Übungen, die Anfängern nicht auf Anhieb gelingen, aber mit Wiederholungen zum gewünschten Erfolg führen, raten die Lauffreunde.

CAROLA SCHILLER